

# વધ્દ સા ર.

તથા

શર્તે ઉપયોગી ગુણુ શમુંદય.

ભાગ બીજા.



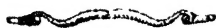
જેની અંદર સાધારણ ખપમાં આવતી ચીજો  
લીલા શુકા ચેવાનો તેમજ કેટલીએક વનશ પ  
ગુણુનો સંગહ



શુ ર ત.

આ દા ખ ખ સ પ્રે સ નાણાવટ.

મચેરજી જમસેદજી પોટવાનાએ છાપી છે.



એ પડી તમામ માધીઆ દાક્ટરે વધ્દ દો તથા  
મા તેમજ ખાનગી ગહસ્થાને ઉપયોગી છે.



કીમ્મ છુ આના.

# ભાગ બીજો.

## પદ્ધતિનો સાર.

### કાનના દરદનો ઉપાય.

૧. ગરમી તથા નામગાઈ કે લે હાથી કાનમાં દરદ પેદા થાય છે. તથા તે વગર કાનમાં પાણી જાય કે કાનમાં પડે તથા પણ કાનમાં દરદ પેદા થાય છે. તેની સમજ નીચે પરમાણે.

૧. વાથી કાન દુખતો હોયતો ઉપદેશ તથા ઇંધ્ર આંડી ગીણો બુકો કરી પાણીમાં નાંધીને રાખનાવવી. પછી મીઠું દેવતા ઉર ઉઠું કરીને તે આપડની રાટલી બાળવી તે બળી જાય તયાર પ બહાર કાઢીને તે રાખ તેજમાં નાંખીને કાનમાં ડીપાં મુંકવાં તથા કાન દુખતો રહી જશે.

૨. ગરમીથી કાન દુખતો હોય તો સ્ત્રીનું દૂધ કાનમાં પાડેથી મરી જશે. અથવા લીંબુના રસનાં ડીપાં પાડવાં તથા પણ બ્રહ્મો કાયદો છે.

૩. લોહીથી કાન દુખતો હોયતો ફસ ખાનાવવી.

૪. કાનમાં કાઝ પડ્યા હોય ને બહાર નીકળ

તા ન હોય તયારે એળીયો ને ગાયનું ધી એકઠું કરીને ઉઠું કરી કાનમાં રહેતો કાઝ મરી જાય.

૫. કાનમાંથી હમેશ પડું વહેતું હોયતો ટંકણ

આર આંડી ગીણો બુકો કરીને કાનમાં ભભરાવવો

પછી ઉપર લીઝુના રથનાં ટીપાં પાડવાં તેથી મટશે.

૬ કાનમાંથી માંખની માફક ગુણુ ગુણુ એવા અવાજ નીકળતો હોયતો 'અદામનુ' તેજ કાનમાં મુકવું તથા દુધીના ખીનું તેજ મુકવું, ને દીવશમાં ચારણ જગવું.

૭ કાન ખેંદેરા થાય છે. તેનો ઉપાય એછે આકાશના પાંદડાં દેવતા ઉપર ઉનાં કરીને તેનો કહાડી તેનાં ટીપાં દીન ૧૪ સુધી કાનમાં મુકવાં તે થી કાન ઉઘડશે ને ધાક પડેલી મટી જઠને બરાબર શ ભલાસે. અથવા ઉઠનું મુતર દરરોજ રાતે સુતીવખતે કાનમાં મુકેતો કાયદો થાય પણ તે ઉપાય દરદ થતો જ તરત કરેતો ગુણુ કરે. વીલખ થયા પછી કાયદો થોડો થાય.

**કંઠમાળા એટલે ગળામાં ગાંઠો  
થાયછે તેનો ઉપાય.**

ગળામાં ગાંઠ થાય છે. તેને કોઈ ખાહાર કાઢી શકતું નથી એનો ઉપાય એછે જે ચીતા વાઘનું હાડકું બચીને તેમાં જરાક સીંધવ નાંખી ગળા ઉપર માસ છ સુધી ચેપડેતો દુખ મટી જાય. એદુખમાં દસતક

રી કરેતો નસતર મુકવાળી રજા છે. શા માટે ને પા  
હું થયા પછી તેનો ઇલાજ નથી વાશતે દશતકારી  
કરેતો નસતર મુંકવું.

### ખંધ અને દમનો ઉપાય.

ખંધ બે જાતની થાયછે એક વાથી ને બીજા લાડીયા.

૧ વાથી ખંધ હોયતો ખસખસના પોસ પહસા  
૨ ભાર, મુંઠ પહસા બે ભાર ધાવણનાં કુલ પહસા. ૧  
ભાર એ રીતે તરણ જાણસો લાવી પાણી શેર ૬ માં  
ઉકાલી પછી પાણી શેર ૧ રહે ત્યારે લુગડે ગાલી રા  
તરે સુતીવખત પીએતો રોગ મટે.

૨ ખંધરોગ લાડીયા થાય છે. તેથી કાંઈ તરી  
ખહાર નીકલે છે, જો તે થતાં વેંતજ બે ખભાની ન  
સોમાંથી લાડી કઢાવે ત્યાર પછી મરી અને હજદરપા  
યતો રોગ મટે રોગ જ્યુનો થયા પછી ધણા ઉપાય  
કરેતો પણ લાગે નહીં. માટે તરત ઉપાય કરવો.

૩ ખંધરોગ વાજાને થતાં વેંત મારેલુ સોનું  
ખવરાવે છે તેથી કેટલાએકને રોગ મટે છે, કપૂરના  
રજથી પણ ફાયદો થાય છે.

દમનો ઉપાય એ છે કે એલીઓ મધ સાથે ખા  
યતો સાત દમ મટે છે. ખીજુ માથ પહસા ૧ ભાર

ઝેર પદ્ધતિ ૧ ભાર, મરી પદ્ધતિ ૧ ભાર, પીપર પદ્ધતિ ૧ ભાર, વાયવડંગ પદ્ધતિ ૧ ભાર, ચીતરો પદ્ધતિ ૧ ભાર, સુંઠ પદ્ધતિ ૧ ભાર એ રીતે સરવે વશાણુ ઝીણાં ખાંડી હવાલે ચાલી દર રાજ સવારે પદ્ધતિ ૧ ભાર ફાંકે તો સવાસ પડે રોગ, કચ્છો, સુર, તથા, વાનો ગાળો એ સરવે રોગ મટે.

ખીન્નો ઉપાવ સામ ઉધરસ તથા હાંફાળુનો. પીપર પદ્ધતિ ૧ ભાર ઘાંગાં મરી પદ્ધતિ ૧ ભાર હરડદળ પદ્ધતિ ૧ ભાર જીરું પદ્ધતિ ૧ ભાર સિંધવ પદ્ધતિ ૧ ભાર સંચળ પદ્ધતિ ૧ ભાર જવખાર પદ્ધતિ ૧ ભાર ચીતરો પદ્ધતિ ૧ ભાર એ સરવેને બારીક ખાંડી જુઠો હવાલે ચાલી દર રાજ સવારે ખાયતો ખાંસી મટે ખીજુ કાલેરાનો રસ શરબ કહાડી તેમાં સિંધવ પદ્ધતિ ૦૧ ભાર નાખીને દર રાજ ખાંસેતો સાસ ખાંસી તથા દમ એ સરવે મટે કાલા મરી શર ૧ આકાના દુધમાં સુકવીને ખાયતો નફો થાય.

ખાંસ રોગની નીશાની એ છે ને ફેફસામાં જ ખમ પેદા થાય છે. તેથી હમિશા ઉધરસ બહુ આવે છે. ઉધરસ ખાતાં ખાતાં ગળકા પડે બાહાર આવેને જીવ બળે ગભરાય એ દુઃખ થયાં બાણુ દહાડા વીતે

ત્યાર પછી રોગીનું શરીર ઘણું નબળું થઇ જાય. ૫  
 એ શરીર નબળું થયા પહેલાં દરરોજ ગધેડીનું દૂધ  
 પીએ તો રોગ મટી આરામ થાય.

## મોઢા ઉપર ખીલ થાય છે તેનો ઉપાય.

ઘણા ખરા જવાન માણસના નાક તથા કપાલ  
 તથા ગાલ ઉપર ખીલ થાય છે, તેથી માણસનું મોઢું  
 મનું મોઢું ખાહામનું દીસે છે. તે ખીલને દાખીને ક  
 હાડે ત્યારે અંદરથી ચીકણા આવે અથવા પર જીવું  
 ચીકનું નીકળે છે, તે ખીલ થાય ત્યારે પરથમતો એ  
 લાઆની મેલવણીની ગોલીએનો જીભાખલે. ૫ રૂ. મ  
 હો તો આટો સરકામા ભીંજવીને મોઢોડા ઉપર ચોપડ  
 વા અથવા મરધીના બેદાંના કામલાં અથવા સુરવીત્ત  
 હાડકાં ખાલીને તેને સરકામાં મેલવીને ચોપડે અથવા  
 કડવા વલનો આટો સરકામાં મેલવીને ચોપડે તેથી મ  
 ટે. તે એ સરવેથી શુભ નહીં થાય તો ૫ રૂ. દરાખના  
 કાડનું લાકડું ખાલીને તેની રાખ સરકામાં મેલવીને  
 ચોપડે તેથી મટે.

## તાવનો ઉપાય.

લાવ નવ તરેહના હોય છે. તેમાં પાંચ જાતના

એવા હોય છે કે એશડથી કદી મટનર નહીં, પરમેશ્વર મહેરબાની કરેતોજ મટે.

તાવનો ધડાજ એ છે જે લાંઘણ કરવી એટલે એક આખો દહાડો બુખ્યા રહેવું. કદાચ તાવમાં બુખ્યા જાગેતો મગ ચીના પીણુ કાંઈ ખાવું નહીં શરીર માંથી તાવ જાય તયાર પછે એક અડવાડીઆ લગણ થી દુધ દહીં તથા પીણુ હરેફ બારે ચીજ ખાવી નહીં. ખાયતો ફરીથી તાવ આવે.

તાવના એસડ—સોનામુખી ૩૧) બાર કરીયા ૨ ૩૧) બાર એ બેઉને પાણી શેર ના સુકીને ઉકાલીને તેમાંથી પાણી શેર ના રહે તયારે લુગડે ગાલીને પાવું તેથી તાવ નરમ પડસે પણ સાંજ સવાર એ પરમાણે દીવશ એ સુધી પાવું ને તાવ ગયા પછી કવત આજીવાને નીચે પરમાણે ઉપાય કરવો.

કરીયાતાની પાંદડી ૩૧) બાર ધાણા ૩૧) બાર સાકર ૩૧) બાર એ તરણને ઉકાલીને તેનું પાણી સવાર માંજ પીએતો ગયજા તાવ વાજાને મનો નકો કરે ને કવત પણ આવે, બુખ્યા જાગે. એ તાવ વાજાને ઠાઈ પણ જાતનો શરબત પીવ. દેવો નહીં ને ખાવાનું હલકું ને થોડું પચણું આવડું.

તાવવાળ માણસને હોતરી કરવી કે તેથી પર  
 સેવા આવી તાવ ઉતરી જાય મંડળ તોજો ના સીવ  
 વ તોજો ના એ એ ને આંડી ગોણું કરીને પાણી ઉ  
 નું કરીને પાવતા તેથી પણ ઉલટી થાય છે.

તાવ વાલા માણસને જુલાળ આવે તેની વી  
 ગત—ઈંદરવય કરીને ઉના પાણી સાથે આપવું કે તે  
 થી જુલાળ આવશે ને તાવ ઉતરશે. તાવ વાળા માણ  
 સનું 'ગાછાણું' તથા મુવાનો ચોરડો ચોમે । રાખવો  
 જોઈએ તથા હવા આવવા જવાને પારી પારણાં પુ  
 લાં રાખવાં જોઈએ ને તેના આગલ ગડળડ કાંવી ન  
 હાં કેચકે તાવવાલાનો જીવ ગભરાય, માટે કામ જોડણ  
 બોલવું.

**શરીર ઉપર ચોપડવાને તથા કાનમાં  
 મુકવાને ગુલાબનું તેલ કાઢવાની  
 રીત.**

ગુલાબના ફુલની તાજ પાંખડીઓ લઈને એક  
 પોહેલા મોહોડના કાચના શીસામાં અથવા હરેક ભા  
 રા વાસણમાં નાંખીને તે ઉપર તલનું મીઠું તેલ રડવું  
 કે તેથી પેલા ફુલની પાંખડીઓ બધી ઢંકાઈ જાય પછી  
 તેનું મોહોડું બુચ અથવા દોટો દબને મજબુત બંધ



કરવું તે ૭ દીવસ મુંઝી તડક માં મુકવું. પાણી બહાર  
 રાખી ચેલીને ગાળવું. જો તેજ ધાતુ જે સવાર કર  
 વું હોય તો ગુલાબનાં ફૂલની ખીજ માંસમ આવે તથા  
 રેફ તે તેજ તેજમાં ખીજ ગુલાબનાં ફૂલ નાખીને ઉ  
 પર કહ્યા પરમાણે કરવું. એ રીતે ચંપલી તથા મોગ  
 રાતું તેજ પણ નીકલે છે. એ તેજ ગરીર ઉપર ચોપડ  
 વાને ઘણી જગોએ કામ લાગે છે. તથા કાનમાં મુકવા  
 ને પણ કામનું છે.

## ધાતુપુટી મરદીનો ઉપાય.

ઉપાય પેહિલો—મોચગસ, અકલગરો, કાળીમુસ  
 જી, લી.ળીમુસલી, અહુકળી હાંદવજવ, મીઠા ગોખર,  
 ગલોસતવ, સુકાં વડગુદા, કહિઆ. ઉઠંગણ, બજખીજ,  
 એખરો, ચીનીકુખા અને ખાવચી, એ સરવે વસાણાં  
 ખરાખર વજને લેઈ ખાંડી ઝીણો ભુકો કરી તેને હવા  
 લે ચાલીને જોડમું વજન વસાણાનું થાય તેથી બમણી  
 ખાંડ ભિજવી ઝોસડ તહ્યાર કરી દરરોજ સવારે હાથે  
 જી ભરીને ખાયતો શરીરમાંથી નખજાઈ જઈને પુષ્ક  
 થઈ અને મરદાઈ ઘણી વધશે તે એવી કે એક રાત  
 માં દસ ઝીનો સંભાગ કરી શકે એવું તીખેશાની કહે  
 છે.

ઉપાય બીજો—ખસખસના પોસપહના ૨ ભા

૨, સુંઠ પહસા ૨ ભાર, ધાવડીનાં ધુન પહસા ૧ ભાર  
એ શરૂ થ જાણું પાણી શરૂ કર્યાં ઉકાળી પછી શરૂ  
૧ પાણી રહે ત્યારે લુગડે ગાલીને આંત્ર સંભાળ કર  
વાની પહેલા ૧ પડાર અગાઉ પાણું ને પછી ભાગ ક  
રે. તેથી ત્યાર બાદ આવશે ને કામ પેદા થશે.

ત્રીજો ઉપાય—જત્રીંગ, અમ્લગર, સુંઠ એ સ  
રખે વજન લઈ ખાતી ઝીણું કરી સોખત કરતી વ  
ખન મુશ્કેલી છીદરની આસપાસ લગાડે છે, ને પછી  
ભેગ કરતી વખતે અત્રી તેજ પેદા થાય જે તેના સ  
વાદનો પાર નહીં એવું તીવ્ર થાય વાદ કહે છે.

**ઉધરસ અથવા ખાંશીનો ઉપાય.**

એ ગગને ઉધરસ ખાંશી અને ઠંસો એ તરણે  
નામમાંથી જેની નજરમાં આવે તેમ તે કહે છે એ રૂક  
મ થયાનું કરણ તેજ નરમાં તેમાં પણ ખાંશ તેજ  
અથવા હરેફ મોઠી ચીજ આધારીજ થોડો થોડો  
ખાગાડ છે ત્યાં ભિગો થયાથી ખાંસી પરગટ થાય છે,  
એ ઉધરસ તરણ જાતની થાય છે પહેલા જાતનીને  
મુખ ખાંસી કહે છે. તે ઉધરસ આવડ થી છાતમાંથી  
કાંઈ પડતું નથી. ખાંશ જાતનીને છાતમાંથી બળખા  
પડે છે ને જાળમાં ભૂસને હાંફણ પણ થાય છે. એ  
ખાંશી વધારે દીવસ રહે તો તેની સાથે ઝીણા તાવ

પણ આવે છે તેની નીચાની એ જે તે ધર્મના હાથ  
પગ ઢોંચા થઈ જાય. તેથી સુખની મગજ થાય. પણ  
તે તાવ પાછો અરજા કરાક પછી ઉતરી જાય છે. ત  
રીજી જાતની ઉંચરસ આવવાથી કાતીમાં લોહી પડ  
છે અથવા લોહી બહારમાં સાથે ભેજાએલું હોય છે.  
એ પરમાણે એ રંગથી માણસ ધણ ગભરાય છે. તે  
મટવાના ઉપાય નીચે મુજબ છે.

૧ પેટેલી જાતની સુકી ખસીને ઉપાય — મી  
ઠળ તથા સીંધવ ઝીણું બરીક ખાંડને રૂના ભારની  
કાકી ભરી ઉનું પાણી પીએતો તેથી ઉલટી થાય. તેમાં  
કેટલીક કસર મટી જાય, પછી બીજી દીવશે નીચે કહ  
યા પરમાણે એશડ આપવું.

ખસખસ રૂના ભાર વરીયાળી રૂના ભાર બદ  
મનો મગજ રૂના ભાર કાકડીના ખીનો ગર રૂના ભાર  
તડકુચના ખીનો ગર રૂના ભાર દુધીના ખીનો મર  
રૂના ભાર સાકર રૂના ભાર એ સરવેને સારી પેડે ધું  
ટીને પાણી કહાડીને ગાળીને પછી ગાયનું ધી રૂના ભાર  
ર ગરમ કરીને તેમાં પેલું પાણી નાંખીને પાયતો ઉંચર  
સ મટી જાય.

ખસખસનાં ડાંડવાં રૂના ભાર ખસખસ રૂના  
ભાર સાકર રૂના ભાર એ ત્રણે જાણને પાણી શેર  
ના સુકીને ઉકાલી શવાર સાંજ પાયતો તેથી ખાંસી મ  
ટી જાય અને સુકી ખાંસી વાળાને ગાયનું ધી. બદમ  
માખાણ, બદમનું તેલ એવાં ચીકણાં વચાણાં ખવરા

વધાં. જદ મનુ તેન છાતી ઉપર ચોપડવું. અને જેઠી મધના શીરાના શે પાગીના જેવડા કટકા કરી મામાં રખાવી તેના રસ ગળી જવાયા આરામ થશે.

જે ઉધરસના આવીઅ થી છાતીમાંથી બળખા પડે છે તેનો ઉપાય.

એ જાતના દરબજાને ઉતરી કરવાનું ચોપડ આપવું તેથી કેટલીએક કેશર નીકળી જશે, પછે નાથે કહેલો ગરમાળાનો પાક કરાને આપવો કે તેથી ખાંશી તથા હાંફણ બેઠિ મરી જશે.

ગરમાળાનો ગર ૩ ૧૦)ભાર, શુક્રા અંજીર ૩૨૧) ભાર, ગાયજખાન ૩ ૩)ભાર, જેઠીમધની છામકાડેલાં ૩ ૬)ભાર, પરદેશીં આવસાન ૩૩)ભાર, લોકે ૩૩) ભાર, ઉનાખદાણા ૨૫), સુકાંવડગુડાં ૨૫), કેશર ૩૦) ભાર, બદામનું તેલ ૩ ૧) ભાર, સાકર શેર ૨), એ સરવ જણુશો ખાવીને તેમાંથી સાકર, ગરમાળાનો ગોર, બદામનું તેલ અને કેસર એટલાં જણુસો જુદા રાખીને બાકી રહેલી જણુશોને ઓખરી કરી ને પાણી શેર ૫) મુકી તેમા દવાઈ નાખીને ઉકાળવી તે પાણી શેર ૨) રહે ત્યારે નીચે ઉતારીને જરા ડાહાડ પાડીને ચાખીને ખારીક લુગડે ગાળીને ફરીથી ઢિનું કરી તેમાં ગરમાળાનો ગોળ ભીજવી મુકવો, તે

ટલાકુ ધાય તય રે ચોળીને ગાળી લેવું પછે તેમાં સા  
કર નાખીને ચુત્રે ચદમનીને ઉઠાવવું ને જરો આ  
શની પર આવે કે પેલું કેસર તથા અદામનું તેજ  
નાખીને મેળવવું ને જોયારે કટણ આશણી ધાય તયા  
રે ચુલા પરથી ઉતારી લેવું ને તાલાકુ પડે એટલે કા  
ચનાં વાસણમાં ભરી મુઠવું તેમાંથી સાંજ સવાર  
ખમે ચમચા ભળાને ચણાડવું તેથી દર રોજ ખાડો  
સાફ આવશે. ખાંશી મટીને તમળાધજશે ને સાફ થશે

ખાંજો ઉપાય—જોઈ મધને શીરો ૩ ૨) ભાર, ખા  
વલનો સફેદ ગુદર ૩ ૨) ભાર, કડીયોગુંદર ૩ ૨) ભાર,  
મલનો ની સતો ૩ ૨) ભાર, કાળામરી ૩ ૦ ભાર  
કેસર ૩ ૦ ભાર એ શરવે ને ખાંડી ઓછો લુગડો  
બાળી પ્રાણી નાખી ગોલીઓ કરવી. પણ તે ગોલી  
ઓ માંથી સવારથી તે સાંજ શધીમાં ગોળી પાંચથી  
તે મંદર સુધી ખાપવી કે ચુત્રીને યશ બલામાં ઉતારે  
એ ખાંશીવાળાને હલકું ખાવાને આપવું. કુપ, દ  
હી, છાશ, માખણ, ખી, તુવરની દાળ એવી એવી  
થી જો ખાવા ન આપવી અદામનું તેજ ધીની જગાએ  
ખાવા આપે તો હાયદો હાય તથા અદામનું તેજ છા-  
તાએ મસાવવું તો ધીએ

લીછ તળની પધરગ પાછી બસખા શયે મેના

એવું હોય છે તેના ઉપાય.

એ ઢાંગ વાજાની દિવાલેથી બંને હાથની રસો  
ખાઈવળી. તે પછે નીચે પરમાણે ઓથડ અ પડું.  
સાખરસીંગાને બુકો રંદો મરેલો ૩ ૦૧ ભાર, પાવ  
જનો શેફ્ટેઈ ગુંદર ૩ ૨૦ ભાર, સાકર ૩ ૫) ભાર,  
પાણી શેર ૦૧૧ લઈને તેનાં સાખરસીંગાનો બુકો નાં  
ખીન ઉકાળવો જ્યારે પાણી શેર ૦૧૧ રહે ત્યારે  
સાકર તથા ગુંદર નાખીને જ્યારે ઓગળે ત્યારે ની  
ચે ઉતારીને ગાંજી લઈને કાચના સીસામાં ભરી મુ  
કવું. પછે તેનાં છ ભાગ કરવા અને અકેકો ભાગ દી  
વસમાં ત્રણવાર આપવો. તે સાખરસીંગાનો બુકો ર  
નદો મારેલો ન મલેતો સાખરસીંગુ મળીને ૩ ૨૦  
ભાર લેવું.

ખાંજો ઉપાય—સાકર ગુડાં પાકો શેર ૧) લેવા તેનો  
રસ કાઢવો, તેમાં સાકર શેર ૦૧૧ ને આશરે નાં-  
ખીને ખુબ ઉકાળવું પછી જ્યારે તેની આશની આ  
વે ત્યારે નીચે ઉતારીને ચીનાઈ કાચના પયામાં ભ  
રી રાખવું. તેમાંથી દર રોજ ૩ ૨) ભારને આશ  
૩ સાવર સાંજ આપવું કદાચી ગુંદાં નહીં મલેતો ગુ  
દનાં પાંડાનો રસ કાઢીને તેમાં સાકર મેળવીને ૬

મેશાં પાવુ અથવા એ ખાંસી વાલાને તાવ નહીં રોય  
તો ગધેડીનું દુધ પાવું. અથવા સ્ત્રીનું દુધ પાવું. આ  
રોગ મટે ત્યાં સુધી જાપવા ખાંસવાનું તથા ધણી મે  
હિનતનું કામ અને સ્ત્રી સંભોગ એ સરવે ખીલકુલ  
ખંધ રાખાવું ને ગરમ ખોરાક ખાલકુલ ખાવો નહીં  
એ શીવાય કોઈ ને ખાંસી થાયે હાંફણ થાયછે તેનું  
એસડ ખીજી જનતામાં કહા પ્રમાણે કરવું પશુ એક  
લી વગર ખાંસીની હાંફણ થતી હોય તો જુદનો કાવો  
દુધ વગરનો થોડો સાદર નાખીને પાવો. જુદ તોલો  
ખમણા નાંખવા વલી હાંફણ વાળાનાં પગને ધણા ગ  
રમ પાણીએ ઝારવાં તથા પગને ધણાં ઉના પાણી  
માં બોળી રાખવાથી ધણો ફાયદો થાય છે. વલી જેને  
ઉધરસ થઈ હોય તેણે જવખાર માહોમાં રાખવો  
તેથી પણ મટે છે.

## સલેકમનો ઉપાય.

સલેકમ ગરમીથી થયું હોયતો સરકો છાશ, ને  
કસકાપ (જે જવના લોટનો બનેછે) તે ખાયતો મટે  
ગરમીથી થવાની નીશાની એ છે જે સલેકમ પાતણો  
ને ગરમ ખાહાર નીકલે, જે સલેકમ જાડો ને પરાણો  
ખાહાર નીકલે તો શરદીથી જાણુવો તેનો ઉપાય.

અસામસનાં પોસ પદસા ૨) બાર મુંઝ પગિા ૧)  
 બાર ઘવડીનું ડુલ પદસા ૧) બાર એ સરવે પાણી  
 શેર ૬ માં ઉકલી જ્યારે પાણી શેર ૧) રહે ત્યારે હુ  
 ગડે ગાળીને સુતી વેજા રાત ૩ સુધી પામિતો મટે.  
 ખાખુ એલચી પદશા ૧ બાર લવંગ પદશા ૧ બાર  
 માછિાડામાં રાખિતો તેથી મટે. શરદીનું શલેખમ મટે  
 સરદીયું તેલ કેટલાક દીવજ સુધી સુધે તો મટે તથા  
 કલોજ સુધે તો મટે.

### જીં તથા ખોડાનો ઉપાય.

માથામાં જીં તથા ખોડો થાય ત્યારે અણાને છાશમાં  
 પડાળીને જ્યારે નરમ થાય ત્યારે માથા ઉપર મસ  
 લે તે પછી એ પેસાર થાય ત્યારે મધું ધ્રુવે તેથી  
 જીં અને ખોડો ખાંતે જાય. ખીજો ઉપાય, ઉત્તલી  
 ખાંડ તથા લાંબુનો રસ એક એક કરીને માથુ ધ્રુવે  
 અથવા ગંધક તથા પારે એ એકને ખાત કરીને મા  
 થામાં ચાલે તેથી જીં તથા ખોડો તરત મટી શકેય.

### ઉબગરો અને ઉંઘનો ઉપાય.

ઉબગરો કરીઆથી શરીર બગડી જાયછે, અને  
 ખીજો દહાડે શરીર ભારે થઇ કશું કામ થતુ નથી મા  
 ટે જરૂરના કામ પગર ઉબગરો કરવો નહી. જે રાતે



ઉત્તરે થયો હોય તેને માત્ર દહાડે લીં કુનારગ ૩૧)  
ભા. - શાકર ૩ ૧) બ. ૨ પાણી સર ના એ સરને એક  
દું કરી તેનું સરખાનું બનાવી લુગડે ગાળીને પામેલો  
ઉત્તરગાનું એર ઉતરી જાય અથવા ગાયનું દુધ લઈ  
તેમાં પાણીને શાકર એ વાત નાખીને પીએ તો તેથી  
ફાયદો થાય.

૨. માણા દીવસનાં ઉત્તરગા ભિગા થાય છે તેથી  
પાંડ રોગ પેડા થાય છે. દરેક માણસે પોતાની તબી  
યતનુ સુ ન છલવું હોય તો તેને રાત્રીએ કામ થેલું  
પતાવી નીવડાવેર ઉધવું ને. ઇએ, કોઈ દી-શ કંઈ-  
કારણસર ઉત્તરગા થાય તા ખીજે દીવસ એક પે  
કલાક દીવસે સુતું અગર અવકાસ ન મળે તો રાત્રી  
એ વહેવું સુતું તેથી તેની કશર તરત મતી જશે ત  
તની ઉંચ છે તે આંધું પાચન કરે છે. તેથી રાત્રી  
સરખે માણસનાં સુખને માટે છે શાળા સમજે છે.

### પરમીઆનો ઉપાય.

પરમીઆ એ જાતનો થાય છે એક ગંધાળી ને  
ખીજા વાથી તેમાં ગરમીથી થયો હોઈ તેની ધાત  
અમરને રંગે હોય તેની બધી ઉપર ફીડી તથા માં  
ખ એકથી થાય અને વાથી થયે હોય તો ધાતુનો રંગ

(૧૭)

સફેત હોય હમિયાં પેશાબ કર્યાં પછી ધાત જાય  
પરમીયાથી મરદી ગમ્ હોય નો ધાતુ પુષ્ટ મરદીના  
ઉપાય કહા પ્રજાએ ઓપડ કરવાથી પાણુ પરમીઆ  
મટે છે.

પેટલા ઉપાય— ધણી જુની અને પાકી છટ સો-  
ધી લાવીને તેને ખાંડીને ભુકા કરવો, પછી તેને ખા  
રીક આળીને દર રોજ સવારે પા તોલાને આથર  
ટાહાડા પાણીમાં ફાકેતો તેથી પરમીયો મટે.

ખીજો ઉપાય— સરવાળા નામનુ ધાંસ લેને ઉ-  
ખરડા સરવે કહે છે અને નાના છોકરા એને કુતરાં  
કરીને કહેછે અને તેનો આકાર ખાજરીના ડુંડાના  
આકાર હોય છે પણ નાના હોયછે તે બધને છોકરા  
આ એક ખીજના લુગડા ઉપર નાંખેછે તે ચોંટી જ  
ય છે તે ખેડી લાવીને છાંયડે સુકવી સુકયા પછી તેને  
ખાંડી ખારીક કરીને તેમાં ભુકા ખરોખર ખાંડના  
ખીને સવારે તથા સાંજે હાથેલી ભરીને ફાકી ટાહાડુ  
પાણી પીએતો ભાત ભાતના પરમીઆ મટે.

ત્રીજો ઉપાય— સફેત શુંદર શેર ની શીંગોડા શેર

૦૧ આંડુ છૂટ શેર ૦૧ મેદો શેર ૦૧ એ બધા વ-  
સાણા એકઠા કરી એક પ્યાલામાં ભરી તેમાં ધી શેર  
૦૧ તથા દુધ શેર ૦૧ નાંખી સરવે એકઠું કરી તેમાં  
દરરોજ સવારમાં પાંચ પદ્મિઆમ્મર ખાયતો બાત બાત  
ના પરમીઆ મટીને મરદાઈ આવે.

## ઈંદ્રીના જખમનો ઉપાય.

ઈંદ્રીને જખમ થયો હોયતો કપાલો સરશીઆ તે  
લમાં મેળવીને ચોપડેથી મટેપીજો ઉપાય મેદો શર  
શીઆ તેલમાં મેળવીને ચોપડેથી દરદ મટે ને રહે.

ત્રીજો ઉપાય— વરશાદના દહાડામાં ખિલાડીના  
ટોપ ઉગે છે ( જેને નાના છોકરા કુતરાની ટોપ કહેછે  
ને ફારશીમાં તેને સમારગો કહે છે તે ટોપ લીલા  
હોય છે ત્યારે સફેત હોયછે ને શુઘ્રયછે તથા રે કાળો  
યાયછે ) તેને જડ સુધા ઉખેડી લાવીને તેનો બુઝ  
લીલા જખમ ઉપર મુકેતો તે જખમ જલદીથી  
મટી જાય છે.

## લાંબી ઉમર અને શરીર શુખ.

શરીર સુખ રહે એવો ઉપાય કરવો. જો સરવે ને અગત્યનો ઉપાય માટે નીચે કહા પ્રમાણે ચાલવું એટલે એપેડ કરવાની માથાકુટ મટીને મન માનવું સુખ મળશે ને તે સુખની લાંબી ઉમર વધશે.

૧ જાતભાતની અગ્રંથની સ્ત્રીજ ખાવાના મના છે તેમાં નામ આંમલી, ખાતી કાચી કેરી, અને હરેક ખાતી વસ્તુ અને ખાતીએ ખાતી નહીં.

૨ મીતાઅહાર એટલે જુખના ચાર ભાગ કરીને તેમાંથી બે ભાગનું પાણી પીવું ને એક ભાગ વાણુ સંચરવાને માટે ખાલી રહેવા દેવો એટલે 'ખાધેલું' અંન વેહેલું' પાચન થશે. ઉપર કહાથી વિશેષ ખાય તો તેથી તમીચત બગડે છે માટે પોતાને રૂએ તેટલું વિચારીને ખાવું. અને 'દરરોજનો નિમય રાખવો તેજ ટાણે ખાવું, ટક ચુકવેથી નુકસાન થાય છે

૩ જુખન માણસે શંભાગ કરવો તેમાં પાણુ મણો વિચાર રાખવો જાણ્યું કેમકે કેહેવાય છે કે " જાઝો ભાગી ને જાઝો રાગી " માટે તે કાંઈ મા કંઈ વૈકું કરેથી અ ઉશનો વધારો થાય.

(૨૦)

૪ ટાહાડના દિવસમાં ગરમ પેશાક રાખવો. ને ગરમ વસાણા પાક દુધ ઇલાદી પોતાની પાચન શક્તિ પ્રમાણે ખાવા.

૫ પચાસ વરસની ઉંમર થયાપછી સ્ત્રી વિલાશ ઓછો રાખેથી શરીર સાફ રહેશે.

૬ સવારે તથા સાંજે સમુદ્રને કીનારે અથવા તે જ્યાં ન હોય તો વાડી ખાગમાંની ખુલી હવામાં ફરવાથી શરીર ધાણુ સ્વચ્છ રહેશે તેમ પોતાને રહેતા જમકાન નેહોયતે ધાણુશાક ગાંધુ ધરપોતાનુહોય ને જગ્યાની છુટ હોયતે પ્રમાણે દુધઝાડ વીગરે વાગી ખાગખનાવી શાકહવાલેથી કદારીઆડાનુમજાનહોયતોપણ લીંબીનશાકરાખવુ તેમજઘરની ખાસીઆ એથી ખુલી સાફ આવે એવુંમનરાખવું નેજીવાનુ ખીજાનુધાણુનરમ અનેમાંકણુ આવડ વિગરે શુધડતાઈથી રાખવુ તથા પોતાને હમિસા ખેસવાનો ઓરડો પણ સાફ રાખવો અંગરેજ દોકતરનો મત એવો છે ને દરેક માણુસે સફાઈથી રહેવુ મલીન રહેવું નહી.

સમાપ્ત

